

S「新しい生活様式」における熱中症予防についてS

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、令和2年5月4日の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議において「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」が示されました。

今年の夏は、マスクの着用、外出の自粛などの感染対策を取り入れた暮らしが求められ、これまでとは異なる生活環境になりますので、例年以上に熱中症予防に心掛けることが大切です。

◆厚生労働省の情報

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をごまかに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる

- ・気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

「『新しい生活様式』における熱中症予防行動のポイント」がホームページに掲載されています。

左図は、厚生労働省令和2年度の熱中症予防行動リーフレットより一部抜粋したものです。

詳細は、厚生労働省ホームページ>新型コロナウイルス感染症について>「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントをご確認下さい。

☎ ~厚生労働省熱中症予防行動リーフレットより一部抜粋~



2020年
6月1日第9号

【発行】
中央区医療介護
サポートセンター

【住所】
神戸市中央区橋通
4-2-1-3F
中央区医師会内

TEL:078-351-2270
FAX:078-351-2271
担当 辻村・羽原



サポ[®]ートセンター 使い
中央区医療介護

中央区医療介護サポートセンター便りは
年4回(4月7月10月1月)の発行です。



マスクをめくって、水分補給

◆神戸市の情報

「新型コロナウイルス対策とともに過ごす夏の『熱中症予防』神戸市熱中症予防対応指針」が5月27日に策定されました。

神戸市公式トップページ>熱中症対策>神戸市熱中症予防対応指針の策定について
予防の参考となる暑さ指数(WBGT)や予防法について、予防啓発ポスター、リーフレット等も掲載されていますので、ご確認ください。

室温は28度を目安に!
体調に頼らず、温度計を確認しましょう。

エアコンつけてる?
暑さを我慢せず、エアコンの温度設定を調整しましょう。

部屋の中でも気をつけて!
熱中症になるかも!?

水分をとった?
のどの渇きを感ぜなくても、こまめに水分をとりましょう。

直射日光防いでる?
カーテンやすだれを利用して直射日光が当たらないようにしましょう。

熱中症は屋外はもちろん、屋内でも発生します!
日頃の体調管理と、エアコンの使用や水分補給なども忘れずに。

~神戸市予防啓発ポスター~

新型コロナウイルス感染症対策
**新しい生活様式と
ともに過ごす
夏の熱中症予防**

◆新しい生活様式と熱中症予防

マスクを外す時間を短くせよ
2m以上

暑さに慣れるまで、うっすら汗をかこう
入浴や体拭きに合わせた合わせた

エアコンをつけても、ときどき換気しよう
30分~1時間
数分間隔で目安です

マスクをしている時、する時の注意
息が下気道や粘膜に直接触れないように

◆いつもの熱中症予防も忘れずに

暑さを避ける
神戸市ホームページ
暑さ指数(WBGT)の解説

こまめな水分補給
1日1.2リットルが目安

涼しい服装
ポリエステルなどの
速乾素材、
通気性の高い
服を着用

~神戸市ちらし~

熱中症のこと

ご高齢の方は特に気をつけて!
熱中症は適切な予防をすれば防げます。

熱中症を防ぐ! エアコンを使いましょう。
暑さを我慢せず
扇風機・エアコンを利用しましょう。
エアコンや扇風機が苦手な方は、
エアコンや扇風機の使用、
室温は28度を目安に
風向きを調節するなどの工夫を。

熱中症を防ぐ! こまめに水分をとりましょう。
のどの渇きを感ぜなくても、
こまめに水分補給をしましょう。
就寝前・起床時には、
コップ1杯の水を飲む習慣を。

もしかして熱中症かな?と思ったら、

- ① 涼しい場所に移動
- ② 冷たいタオルや氷などで体を冷やす
- ③ 水分・塩分の補給

自分で水分が足りない、病状が回復しない場合は医療機関を受診してください。緊急時は119番通報を行い救急車を呼びましょう。

~神戸市リーフレット(高齢者向け)~

§ 感染予防対策に関する情報 §

5月29日に厚生労働省より感染予防対策に関する動画が配信されました。
 タイトル:「訪問サービスを受ける方のためのそうだったのか！感染対策」
 動画掲載場所は下記になります。



●厚生労働省YouTube(MHLWchannel)に掲載 https://www.youtube.com/watch?v=z14ufxBL6_4

§ サポートセンターからのお知らせ §

◆個人防護具(ゴミ袋で作る使い捨てエプロン等)の作り方について

事業所等の皆様からいただいたご意見等から、感染症に関する課題へ対応できるような研修等を考えております。

企画のなかで、感染対策の研修の一資料として、感染予防の観点より、着脱動作の行いやすさに視点を置き、『安価・簡単・短時間で作成でき、着脱が容易な使い捨てエプロンの作り方』をまとめております。

研修会の資料として使用する前ではありますが、フェイスシールドの作り方と合わせて、医療介護サポートセンターホームページ(中央区)のお知らせに資料を掲載しておりますので、一度、ご参照くださいませ。



◆体調チェックシートについて

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックを日常生活に取り入れるように示されています。また、厚生労働省作成の動画「訪問サービスを受ける方のためのそうだったのか！感染対策」の中でも、体調管理の必要性が言われています。

体温測定等を継続することで、体調の変化に気づきやすくなり、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症予防にも有効です。

ぜひ、体調チェックシートをご活用ください。



上記2つの資料は、こちらから、ご覧いただけます。

🔗 [医療介護サポートセンターのホームページ](https://kobe-iks.net/)

(<https://kobe-iks.net/>)

>医療・介護関係者の皆さま>中央区>お知らせ

手洗い 体調チェックシート (月) うがい

※毎日の健康状態をチェックしましょう!

| 日 | 曜日 | 時間 | 体温 | 熱っぽい | せき・たん | のどの痛み | 食欲 | 便 | 体調 | いつもとちがうこと |
|----|----|----------|------|----------|----------|----------|----------|----------|--------|-----------|
| 例 | | 午前 午後 | 36.3 | あり なし | あり なし | あり なし | あり なし | 便秘 下痢 | ◎ ◎ | 熱れなかった |
| 1 | | 午前 午後 | | あり なし | あり なし | あり なし | あり なし | 便秘 下痢 | ◎ ◎ | |
| 2 | | 午前 午後 | | あり なし | あり なし | あり なし | あり なし | 便秘 下痢 | ◎ ◎ | |
| 3 | | 午前 午後 | | あり なし | あり なし | あり なし | あり なし | 便秘 下痢 | ◎ ◎ | |
| 4 | | 午前 午後 | | あり なし | あり なし | あり なし | あり なし | 便秘 下痢 | ◎ ◎ | |
| 5 | | 午前 午後 | | あり なし | あり なし | あり なし | あり なし | 便秘 下痢 | ◎ ◎ | |
| 6 | | 午前 午後 | | あり なし | あり なし | あり なし | あり なし | 便秘 下痢 | ◎ ◎ | |
| 7 | | 午前 午後 | | あり なし | あり なし | あり なし | あり なし | 便秘 下痢 | ◎ ◎ | |
| 8 | | 午前 午後 | | あり なし | あり なし | あり なし | あり なし | 便秘 下痢 | ◎ ◎ | |
| 9 | | 午前 午後 | | あり なし | あり なし | あり なし | あり なし | 便秘 下痢 | ◎ ◎ | |
| 10 | | 午前 午後 | | あり なし | あり なし | あり なし | あり なし | 便秘 下痢 | ◎ ◎ | |
| 11 | | 午前 午後 | | あり なし | あり なし | あり なし | あり なし | 便秘 下痢 | ◎ ◎ | |
| 12 | | 午前 午後 | | あり なし | あり なし | あり なし | あり なし | 便秘 下痢 | ◎ ◎ | |
| 13 | | 午前 午後 | | あり なし | あり なし | あり なし | あり なし | 便秘 下痢 | ◎ ◎ | |
| 14 | | 午前 午後 | | あり なし | あり なし | あり なし | あり なし | 便秘 下痢 | ◎ ◎ | |
| 15 | | 午前 午後 | | あり なし | あり なし | あり なし | あり なし | 便秘 下痢 | ◎ ◎ | |

研修会のご案内

医療介護サポートセンターでは、緊急事態宣言解除となったこの時期に、次なる波に備えた「感染予防対策」や「チームで考える情報共有方法」等の研修を多職種の皆様と企画をしております。

研修会の方法や感染予防対策を十分に検討したうえで、研修会を実施していきたいと考えております。案内ができ次第、皆様へ広報させていただきます。



編集後記

緊急事態宣言は、「終わり」ではなく、新たな生活様式の実践と感染拡大防止対策を両立していく時期の始まりとなります。

皆様には、引き続き、ご尽力をいただき、深く感謝申し上げます。

蒸し暑くなってまいりました。お身体にはどうぞお気をつけください。

定期の4月発行ができておりませんでしたので、今月、発行させていただきました。

